

PHYSIOTHERAPIE NACH BRUST-OP



Sehr geehrte Patientin,

wir Physiotherapeuten besuchen Sie möglichst gleich am ersten Tag nach Ihrer Brustoperation.

- >> Wir begleiten Sie mit Rat und Tat während Ihres Klinikaufenthaltes.
- >> Wir helfen Stress abzubauen durch Aufklärung und Anleitung.
- >> Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Atemübungen ein besseres Körpergefühl bekommen.
- >> Wir leiten Sie an, gegen Stauungen vorzubeugen.
- >> Wir informieren Sie über die Narbenpflege und regelmäßige Selbstuntersuchungen der Brust.
- >> Wir üben mit Ihnen die normalen Bewegungsabläufe im schmerzfreien Bereich.
- >> Wir helfen Ihnen vorübergehende Einschränkungen zu überwinden.

Nach beendeter Therapie sollte es für Sie keine Beeinträchtigungen in den alltäglichen Bewegungen und Funktionen mehr geben. Nach völliger Ausheilung der Wunde (ca. 6 Wochen) sollten die meisten Alltags- und Freizeitaktivitäten wieder möglich sein.

Wir empfehlen Ihnen, insbesondere, wenn Lymphknoten entfernt worden sind, folgende Hinweise zu beachten:

- >> Schützen Sie sich vor direkter Sonnenbestrahlung.
- >> Hüten Sie sich vor Verletzungen (Infektionsgefahr) und tragen Sie bei Haus- und Gartenarbeit gegebenenfalls Handschuhe.
- >> Maßnahmen beim Arzt, wie Blutentnahme, Blutdruck messen, Spritzen und Infusionen sollten nicht an der betroffenen Seite vorgenommen werden.
- >> Mit stützenden BHs und bequemer Kleidung können Sie die meisten zuvor betriebenen Sportarten wieder ausführen oder neue Aktivitäten beginnen und damit Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Selbstwertgefühl zurückgewinnen.
- >> Mit gesunder Ernährung unterstützen Sie den Genesungsprozess.

Gehen Sie gegenüber Ihren Familienangehörigen und den Menschen Ihres Vertrauens auf jeden Fall offen mit Ihrer Erkrankung um.

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen und für Sie da zu sein und wünschen Ihnen für Ihre weitere Zukunft alles Gute!

Gegen Bewegungseinschränkungen

- >> Üben Sie 6 Monate lang täglich einige Minuten.
- >> Berücksichtigen Sie für 6 Wochen die Schmerzgrenze, intensivieren Sie danach bei ungenügendem Bewegungsausmaß.
- >> 5 bis 10 Wiederholungen, zuviel schadet!
- >> Üben Sie liegend, sitzend oder stehend mit aufrecht gestreckter Wirbelsäule.
- >> Bleiben Sie ruhig im Atemfluss, dann wirken die Bewegungen eher entspannend.
- >> Vielleicht lassen Sie sich von angenehmer Musik begleiten oder schließen sich einer Gymnastikgruppe an.

Wenn Sie sich körperlich wohl und aktiv fühlen, beginnen Sie folgendes langsam zu trainieren:

- >> Flottes Gehen
- >> Schwimmen
- >> Wandern
- >> Gymnastik
- >> Tanzen
- >> Walken

1. Schultern symmetrisch und wechselseitig heben und senken.



2. Schulterblätter zusammen- und auseinanderziehen.



3. Mit hängenden Oberarmen die Hände nach außen und hinten drehen.



4. Mit tiefen Schultern die Arme gebeugt seitlich hochnehmen.



5. Hände an den Schultern, Ellenbogen vorne um 90° anheben und zur Seite bewegen.

6. Die gefalteten Hände zur Stirn, auf den Kopf, hochstrecken und in den Nacken beugen.



7. Schürzengriff: Hände hinten verschränken und nach unten strecken.



8. Die Arme gestreckt vom Rücken weg nach hinten bewegen.



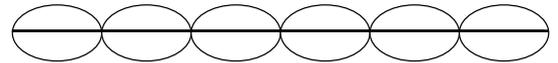
Narbenbehandlung nach Brustoperation

Leichte Friktionsmassage zur Förderung der Längs- und Querverschieblichkeit.

Beginnen Sie, wenn keinerlei Krusten und Verschropfungen mehr vorhanden sind. Bei Bestrahlung bitte keine Narbenmassage!

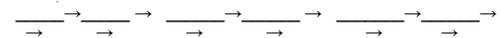
Schritt 1

Einführend auf der Narbe flächig mit der ganzen Hand leicht kreisend arbeiten (ohne Druck).



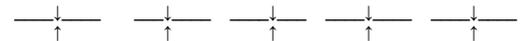
Schritt 2

In Längsrichtung mit den Fingerkuppen neben der Narbe in Richtung Körpermitte arbeiten.



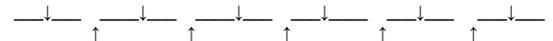
Schritt 3a

Querrichtung auf die Narbe zuschieben.



Schritt 3b

Die Fingerkuppen versetzt auf die Narbe zuschieben.



Pflegende Salben/Cremes

- >> Ringelblumensalbe
- >> Elektolyt-Salbe von Penzel (APM)
- >> Rescue-Salbe/Bachblüten
- >> Gute Vitamin E-haltige Hautcremes/Olivenöl

Brustkrebs ist eine zentrale und zunehmende Bedrohung für Frauen. Der Kampf gegen Brustkrebs verlangt heute ein aufeinander abgestimmtes und interdisziplinäres Vorgehen. Eine unbedingte Voraussetzung für eine bestmögliche Behandlung ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Spezialisten an einem Brustzentrum.

Seit 2006 ist das Brustzentrum Bodensee, eine Kooperation der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe des Klinikums Friedrichshafen und der Frauenklinik am Klinikum Konstanz, von international anerkannten Fachgesellschaften zertifiziert.

Im Brustzentrum werden alle Erkrankungen der weiblichen (und selten auch männlichen) Brust nach dem aktuellen Standard diagnostiziert und behandelt, inklusive plastisch-ästhetischer Eingriffe.

